

Ткаченко С.В. Значення координаційних здібностей у процесі занять спортивною боротьбою студентів факультету фізичного виховання педагогічних ВНЗ // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Випуск 91. Том II. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. — №91. - С. 267-270.

Ткаченко С.В.

**Значення координаційних здібностей
у процесі занять спортивною боротьбою студентів факультету фізичного
виховання педагогічних ВНЗ**

Постановка проблеми. Визначення місця координаційних здібностей серед інших фізичних якостей у процесі занять боротьбою студентів фізичного виховання педагогічних ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення координаційних здібностей у боротьбі були предметом багатьох досліджень. Це відображено у роботах В.М.Заціорського (1970 р.), Г.С. Туманяна (1985), .), В.П.Ляпина (1986 р.) ,В.І.Ляха (1990 р.). Створені нові сучасні методики визначення рівня їх розвитку (В.І.Пліско, Г.В.Данько, Г.М.Арзютов, В.Ф.Бойко., Ю.А.Шуліка) Досягнення науково-технічного прогресу надають широкі можливості для подальшої дослідницької діяльності і вивчення координаційних здібностей.

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати значення координаційних здібностей у процесі занять боротьбою студентів фізичного виховання педагогічних ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. У педагогічних вузах боротьба представлена у вигляді спортивних єдиноборств і включає в себе наступні види боротьби: класична (греко-римська), вільна, дзюдо, самбо. Розвиток фізичних якостей на заняттях з боротьби — складова частина єдиного

процесу фізичної підготовки студентів, що органічно переплітається з іншими спортивними дисциплінами.

Заняття боротьбою розвивають основні фізичні якості такі як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість [1,2,4].

Важливо зазначити, що жодна з фізичних якостей не є ведучою для борця. Але враховуючи сучасні тенденції у боротьбі можна стверджувати, що розвиток координаційних здібностей є дуже важливим. За даними багатьох досліджень (Л.П.Матвеев, 1959 р.; В.С.Фарфель, 1960 р.; В.М.Зациорський, 1970 р.; П.Хіртц, 1976 р.; В.І.Лях, 2006 р.) встановлено, що чим більшою кількістю багатосторонніх навичок і умінь володіє людина, і чим, відповідно, багатший його руховий досвід, тим вищим буде рівень його КЗ [5].

На думку професора Ю.О.Шуліки та його співавторів (2004р.) є методологічна неув'язка, що стосується некоректності класифікації фізичних якостей, особливо виведення якості спритності на один рівень з якостями чисто фізичними (кондиційними). Якість *спритність* забезпечується більш складними механізмами керування — сенсомоторними. Використання цих механізмів у прийомі і переробці зовнішньої і внутрішньої інформації, організація найбільш раціонального руху у відповідь забезпечують борцю спритність [2].

Якості, що забезпечують спритність, різні по своєму складу і наведені у таблиці.

Таблиця 1

Якості, що забезпечують спритність (Ю.О.Шуліка, 2004 р.)

<p>Сенсомоторика (зумовлює швидкість становлення і якість спритності)</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ координаційні здібності (диференціювання м'язових зусиль і суглобових кутів, рухова пам'ять, узгодженість рухів);▪ сенсорні пороги;▪ швидкість простої реакції;▪ швидкість і адекватність складної моторної реакції;▪ рецептивна антиципація;
--	---

	<ul style="list-style-type: none">▪ сенсомоторна витривалість.
--	--

На заняттях з боротьби зі студентами відбувається цілеспрямований розвиток спеціальних рухових здібностей з використанням специфічної рухової діяльності[4].

У процесі спортивної діяльності практично жодна рухова здібність не може проявитися ізольовано, а забезпечує рухову діяльність тільки в інтегрованій якості. Наприклад, щоб під час поєдинку борців провести такий складний прийом, як кидок прогином, спортсмену недостатньо мати добре розвинуті силові та швидкісні якості, високу витривалість, необхідно мати добре розвинуті координаційні здібності.

Усі фізичні якості тісно пов'язані між собою: удосконалення одних якостей сприяє кращому прояву інших якостей. Н. І. Бернштейн, 1966 р., писав про те, що з усіх фізичних якостей спритність є «козирною картою» і б'є всі інші масті. Спритність (координаційні здібності) проявляється в умінні раціонально погоджувати рухи частин тіла при вирішенні рухових завдань.

Враховуючи сучасні тенденції у боротьбі можна стверджувати, що розвиток координаційних здібностей є дуже важливим. За даними багатьох досліджень (Л.П. Матвеев, 1959 р.; В.М. Заціорський, 1970 р.; В.І. Лях, 2006 р.) встановлено, що чим більшою кількістю багатосторонніх навичок і умінь володіє людина, і чим, відповідно, багатший його руховий досвід, тим вищим буде рівень його КЗ. [5] Як свідчить досвід, студенти, які мають більш високий рівень координаційних здібностей, здатні засвоювати більше технічних дій, комбінувати їх між собою, а також перебудовувати рухи в залежності від зміни ситуації.

Оскільки темою нашого дослідження є саме значення координаційних здібностей при заняттях боротьбою зі студентами, то хотілося б зупинитися на тому, які ж саме КЗ найбільше виявляються у боротьбі. Серед науковців,

дослідників, фахівців, викладачів і тренерів існують деякі розбіжності у трактуванні структури координаційних здібностей.

У процесі фізичної активності людини В.Н. Платонов (1997) в структурі координаційних здібностей виділяє, в першу чергу, сприйняття нею і аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, тимчасових і просторових характеристик рухів свого тіла і різних його частин в складній їх взаємодії, розуміння рухового завдання, формування плану і конкретного образу виконання руху [6].

Крім того, до важливих чинників, що визначають рівень координації людини, відносяться оперативний контроль характеристик виконуваних рухів і обробка результатів контролю. Особливу роль грає точність аферентних імпульсів, що поступають в центральну нервову систему від рецепторів м'язів, сухожиль, в'язок і суглобових хрящів, від зорових і вестибулярних аналізаторів, ефективність обробки цих імпульсів центральною нервовою системою, точність і раціональність подальших аферентних імпульсів, якими забезпечується якість рухів. [1].

Фахівці відзначають вибірковість формування м'язово-суглобової чутливості (як дуже важливої передумови ефективності аферентної імпульсації) в строгій відповідності із специфікою виду спорту і технічним арсеналом того або іншого спортсмена.

Оскільки рівень координаційних здібностей людини багато в чому залежить і від його моторної (рухової) пам'яті, що є властивістю центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і у разі потреби відтворювати їх, моторна пам'ять учнів містить багато навичок різної складності. Як підкреслює В.Н. Платонов (1997), моторна пам'ять забезпечує прояв високих координаційних здібностей в самих різних умовах, характерних для тренувальної і змагання діяльності, у тому числі при освоєнні ними нових рухів, відтворенні найбільш ефективних рухів в умовах дефіциту часу і простору, в стані стомлення, при протистоянні суперника, а також при необхідності імпровізувати в різних складних і несподіваних ситуаціях.

У практиці вдосконалення здібності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів використовуються вправи, що пред'являють підвищені вимоги до м'язового відчуття, — за рахунок обмеження або виключення зорового і слухового контролю за руховими діями. Подібні вправи досить широко використовуються у ряді видів спорту, у тому числі і в різних видах боротьби. [1].

Єдиноборства належать до тих видів спорту, які характеризуються великою варіативністю рухових дій, з необхідністю формування раціональних композицій діяльності м'язів в конкретних ситуаціях змагань і неможливістю їх детального відробітку в процесі підготовки. Це, як відзначають В.І. Платонов, М.М. Булатова (1995), зумовлює особливості методики вдосконалення здібності до довільного м'язового розслаблення.

Фахівець у сфері спортивної боротьби Г.С.Туманян (1998), відмовившись від терміну спритність, виділяє 8 різновидів координаційних здібностей борців: научування; рекреація; орієнтація; антиципація; здатність швидко змінювати програму дій; рівновага; диференціювання характеристик, рухів; уміння комбінувати технічні прийоми.

Научування характеризується швидкістю засвоєння спортсменом нових технічних дій, залежною від їх складності і раціональності вживаної методики.

Діяльність спортсменів в несподіваних і бистрозмінюючихся ситуаціях базується на координаційних здібностях, заснованих на прояві рухових реакцій і просторово-часових антиципацій. **Реакція і орієнтація** залежать від швидкості, правильності сприйняття, аналізу і оцінки ситуації на підставі зорових, тактильних, акустичних сигналів (при цьому для борця дуже важливо уміти контролювати положення власного тіла по відношенню до суперника і килима, а також дистанцію між собою і суперником, положення тіла суперника і його частин). **Антиципація** є здатністю борця швидко змінювати програму дій під час сутички залежно від очікуваних і непередбачених умов (стомлення, можлива травма, надмірне потовиділення, дії суперника,

поведінка глядачів, вирішення арбітра, якість килима і так далі). *Рівновага* виявляється в умінні спортсмена зберігати стійкість пози або швидко відновлювати втрачену позу, для чого потрібно уміти правильно визначати значення зусиль, які підтримують стійкість пози або порушують її, а також площу опори і положення загального центру тяжіння системи борець — суперник. *Диференціювання* є здатністю спортсмена точно, доцільно і економічно дозувати простір, час, власні зусилля і оцінювати аналогічні здібності суперника, використовуючи для цього як тактильні аналізатори, так і "відчуття дистанції", "відчуття килима", "відчуття суперника". Високий рівень підготовленості борця неможливий без його *уміння комбінувати атакуючі і захисні прийоми*, оптимально поєднувати власні дії з діями суперника.

Такі види координаційних здібностей, як оцінка і регуляція динамічних і просторово-часових параметрів рухів, збереження стійкості пози (рівновага), відчуття ритму, орієнтування в просторі, довільне розслаблення м'язів, координованість рухів, — виявляються не в чистому вигляді, а в складній взаємодії (Платонов, 1997). При цьому одні координаційні здібності грають провідну роль, а інші — допоміжну. Проте можливо і миттєва зміна ролі різних координаційних здібностей у зв'язку із зміною тих або інших зовнішніх умов, що особливо помітно виявляється в деяких видах спорту, у тому числі єдиноборствах, спортивній гімнастиці, акробатиці, гірськолижному спорті — там, де спортивний результат у значній мірі залежить від координаційних здібностей спортсмена (Martin, Carl Lehnertz, 1991 та ін.). Так, в різних видах боротьби вирішальне значення має збереження стійкості рівноваги, статокінетична стійкість, здатність до перестроювання рухів, орієнтування в просторі. [1].

На думку авторів Василя Шестакова та Світлани Єрегіної у борців координаційні здібності мають кілька видів прояву:

- а) ритм (поєднання акцентованих і неакцентованих фаз руху) при виконанні технічних дій;
- б) рівновага при проведенні атакуючих і захисних дій;

в) орієнтування в просторі і часі;

г) управління кінематичними параметрами рухів (тимчасовими, просторовими і просторово-часовими), динамічними (силовими), якісними (енергійність, пластичність). [7]

Розвиток координаційних здібностей залежить від різних факторів. Найважливіший - рухова пам'ять (запам'ятовування і відтворення рухів) охоплює діапазон рухових умінь і навичок будь-якої складності, які проявляються у варіативних умовах діяльності та в різних станах стомлення. Важливий фактор - міжм'язова і внутрішньом'язова координація (перехід від напруги до розслаблення, взаємодія м'язів антагоністів і синергістів). Високий рівень координаційних здібностей забезпечується також пластичністю центральної нервової системи, рівнем фізичної підготовленості борця (розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей, гнучкості), антиципація дій партнера чи суперника (передбачення його атакуючих або захисних дій), установка на рішення рухової задачі у варіативних умовах.

В боротьбі при роботі в парі з суперником м'язи працюють постійно в режимах зворотнього зв'язку, тобто контролюється не тільки прямий, а й зворотний рух, при цьому швидкість переходу з прямого руху на зворотній дуже велика. Якщо розібрати приклад будь-якого кидка у боротьбі, ми можемо спостерігати таку роботу м'язів обох партнерів: перший борець виходить на позицію для кидка і, напружуючи м'язи, починає кидок; суперник, відчувши і усвідомивши своє положення в просторі, напружив м'язи для контрдії, щоб не дати можливість супернику виконати прийом. Атакуючий, відчуваючи опір другого, збільшує зусилля або включає іншу групу м'язів, яка трохи видозмінить первинний характер кидка, можливо, перейде на інший прийом, перемикаючи пряму тягу м'язів на зворотну, використовуючи при цьому тягу противника, спрямовану в протилежному напрямку попереднього прийому, але збігається з напрямком другого прийому. Якщо врахувати, що атакований, як правило, не дає супернику

правильно провести базовий прийом, то виходить нескінченна кількість варіантів базових прийомів, включаючи абсолютно нові, отримані імпровізацією, подібно грі в шахи, але тільки час на роздуми не дається.

Ця боротьба протилежних зусиль створює картину нескінченності, тому що кожний з борців знову може перейти на протилежну тягу і створити абсолютно нову за якістю контрдію, але все це триває долі секунди, і в кого з партнерів швидкість реакції вище (передача сигналу від тактильного, зорового, вестибулярного датчика в мозок і від нього до груп м'язів, а також швидкість спрацьовування м'язів, тобто, виконавчого механізму), той ближче до перемоги.

Висока координація і точність рухів, добре розвинений вестибулярний апарат, розвиток всіх груп м'язів, моторна реакція на рух противника, обачність, розвиток вольових зусиль - ось основний перелік позитивних якостей, що розвиваються при заняттях боротьбою, але за умови грамотного проведення занять.

Висновки. Наряду з іншими фізичними якостями, координаційні здібності у спортивних єдиноборствах мають велике значення. Викладацька практика показує, що успішне засвоєння спортивної дисципліни «Боротьба та методика її викладання» полягає у стабільному оволодінні новими координаційними уміннями і навичками на базі раціонального використання раніше накопиченого рухового досвіду. У навчально-виховному процесі за допомогою вправ, спрямованих на розвиток координаційних якостей студентів, вони оволодівають спеціальними координаційними уміннями і навичками, що позитивно впливає на фізичний розвиток в цілому.

Це узгоджується з даними спеціальної спортивної літератури.

Перспективи подальших досліджень. Існує науковий і практичний інтерес та необхідність у проведенні подальших досліджень у вибраному напрямку з метою уточнення питання щодо розвитку координаційних здібностей як фактора запобігання травматизму.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. — К. : Олимпийская литература, 2004. — 224 с.
2. Греко - римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А.Шулики (И.И.Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика)/ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» — Ростов н / Д : Феникс, 2004. — 800 с.
3. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. Под редакцией Г.С.Туманяна. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 387 с.
4. Греко - римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. — М.: Олимпия Пресс, Terra – Спорт, 2005. — 256 с.
5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Terra-Спорт, 2000. — 192 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.
7. Шестаков В. Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. — М.: Terra-Спорт, 2004. —286 с.